



“ 肿瘤标志物高就是癌？恶性肿瘤穿刺就是捅了马蜂窝？所有癌症都会遗传？……说到“癌症”很多人会联想到痛苦、死亡、无能为力……坊间更是有许多谣言加深了人们对它的恐惧。今天就请来来自北京大学肿瘤医院消化肿瘤内科、临床营养科的专家，为大家揭露这些谣言的真面目，用科学的态度去认识“癌症”。

# 五大癌症谣言 医生帮你逐个击破

## 1. 癌症就是不治之症？

回答：早已经是过去时。

虽然我们还不能说完全攻克了癌症，但“癌症”=“死亡”早已经是过去时。大多数早期癌症治愈率能达到90%以上，甚至部分晚期癌症也可治愈，比如晚期淋巴瘤和睾丸癌的治疗效果就不错。

很多朋友问：为什么一问治愈率，医生就老说“五年生存率”，难道五年之后的事就不管了吗？其实，医学对癌症治愈的标准可能和多数人想的不一樣。

医学上认为——恶性肿瘤患者经治疗后，五年内不复发就等同于痊愈。因为如果恶性肿瘤细胞没有被消灭干净，转移和复发大多发生在治疗后三年内。所以如果五年都没有再发现新的癌细胞，基本可认为患者痊愈了。

## 2. 肿瘤标志物高就是癌？

回答：不准确。

虽然“肿瘤标志物”是恶性肿瘤细胞分泌或刺激人体产生的物质，但用肿瘤标志物“检测肿瘤”的说法不准确。

临床上更多的是用肿瘤标志物“监测”恶性肿瘤的进展和预后，但在肿瘤早期诊断方面，通常需要与传统、经典的检测方法联合应用。

另外，一些正常组织、良性肿瘤以及炎症反应，也可能使肿瘤标记轻度升高。还不排除检测试剂、检测方法、人员和机器产生的误差，也会出

现“假阳性”。

所以，大家对体检中“肿瘤标志物”的轻微升高过于恐慌，医生会结合病史和其他检查来明确诊断。

## 3. 恶性肿瘤穿刺是捅马蜂窝？

回答：这个担心是多余的。

很多朋友怕穿刺会造成恶性肿瘤的传播或转移，其实这个担心是多余的。

现在的穿刺针设计得就像圆珠笔一样，用笔芯取到肿瘤组织，然后缩回到笔筒里，有效避免了恶性细胞的外漏，即使带出来几个癌细胞也会被人体免疫力消灭。

穿刺活检能够帮助医生判断癌子的性质、手术的安全性、患者预后的效果如何等诸多问题。在没有搞清楚这些问题前，贸然开刀有时是很危险的事情。

## 4. 断食挨饿可以饿死癌细胞？

回答：这是无稽之谈！

有人认为不吃东西可以让肿瘤细胞没有能量生长，继而被“饿死”。这种说法是不科学的。肿瘤细胞也是人体的一部分，它可以无限增殖，并和体内正常细胞争抢营养，即使不吃不喝，它也会消耗体内储存的营养。

而普通的“饥饿疗法”不仅饿不死肿瘤细胞，还可能造成机体营养不良，影响正常细胞的功能，造成体能

及免疫力下降，继而加速疾病恶化。

建议大家平衡膳食的基础上适量增加优质蛋白质及抗氧化营养素含量丰富的食物，如蛋类、奶类、禽畜肉、豆制品、深颜色的新鲜蔬果、全谷类食物等。

## 5. 所有癌症都会遗传？

回答：仅有5%~10%的肿瘤有遗传性。

癌症的发生都是多因素的，包括饮食、生活方式、环境、不良情绪等等，仅有5%~10%的癌症有遗传性。

有遗传性的癌症患者，自身携带某种遗传物质，会使细胞更容易癌变，也就是人们常说的“肿瘤易感性”更高。而这种“癌症易感遗传基因”可能会传递给下一代。遗传性肿瘤包括遗传性大肠癌、遗传性乳腺癌、遗传性卵巢癌等。

大家也不用恐慌，即使携带“癌症易感遗传基因”，也并不意味着一定会得癌。

我们可以把这个“癌症易感遗传基因”看作是一个潜伏在身体内的“奸细”，本身掀不起什么大浪，所以一直在等待同盟一起作乱，如烟、酒、不良情绪等。一旦它们携手，也还需要经过一个漫长的过程才可能发展成“癌”，所以我们有大把的机会去阻止事态的发展。

研究发现，如果有一个健康的生活方式，70%的癌症是可以避免的。

## 来自医生的10条防癌忠告

1.【保持健康膳食模式】每餐的餐盘中至少2/3的空间比例是植物性食物(蔬菜、水果、全谷类食物、豆类和坚果)；而1/3或更少的盘子空间分配给动物性食物(鱼肉、家禽肉、畜瘦肉等)

2.【保持健康体重】BMI指数控制在18.5~23.9之间(体质指数(BMI)=体重(kg)÷身高(m)<sup>2</sup>)。例如：体重55kg，身高1.65m，那么BMI=55/1.65<sup>2</sup>=20.2(正常)。

3.【限制红肉及加工肉的摄入】尽量少吃或不吃加工肉(香肠、午餐肉等)，选择鱼肉、禽肉代替部分红肉(牛肉、猪肉和羊肉)。

4.【限制酒精类饮料】尽量少喝或不喝酒精类饮料，因为酒精会增加多种肿瘤(如结直肠癌、乳腺癌、食管癌、口腔癌和肝癌等)发病风险。

5.【避免或尽量少食用含糖饮料和高能量密度的食物】过多摄入这些食物会增加超重、肥胖及部分肿瘤复发的风险。

6.【限制含盐或腌制的食物】经常摄入添加过多的盐及腌制的食物会增加胃癌和高血压的风险。

7.【不推荐通过保健品来预防肿瘤】食物是最好的营养来源，应尽量通过平衡和多样化的饮食减少罹患肿瘤的风险。

8.【戒烟！戒烟！戒烟！】吸烟与肺癌、膀胱癌等多种癌症关系密切，对人百害无一利。

9.【莫轻信保健品】很多保健品中成分不明，如一些女性保健品中含有大量雌激素，反而会增加子宫内膜癌、乳腺癌的风险。

10.【定期体检的习惯】听从医生建议根据自身情况加入癌症筛查项目。

文/张小田 辛晓伟(北京大学肿瘤医院)

来源：北京青年报

